

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sehat adalah suatu keadaan dimana seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya gangguan dari gerak dan fungsi tubuhnya. Optimalnya gerak dan fungsi tubuh memungkinkan seseorang dapat melakukan pekerjaannya dengan baik, sebaliknya, tanpa kemampuan fungsional yang maksimal, maka seseorang akan sulit untuk menyelesaikan pekerjaannya. Adanya penyakit atau trauma dapat mempengaruhi status kesehatan seseorang dan dapat menurunkan kemampuan fungsional, salah satunya adalah *Low Back Pain*. *Low Back Pain* merupakan masalah yang sering kali terjadi pada masyarakat. *Low Back Pain* dapat mengenai pada semua lapisan masyarakat, tidak memandang tingkat ekonomi, status sosial, jenis kelamin, jenis pekerjaan dan lain-lain. (Mukhayati, 2014).

Sektor pertanian merupakan salah satu jenis pekerjaan yang mempunyai risiko yang tinggi bagi pekerjaannya. Kondisi lingkungan yang ekstrim serta cara dan penggunaan teknologi dalam mengelola lahan yang masih cukup tertinggal dibandingkan wilayah lain menentukan tingkat kesehatan dan keselamatan petaninya. *Low Back Pain* merupakan keluhan yang bisa bersifat konstan, datangnya tidak terduga atau terjadi ketika setelah melakukan sesuatu yang spesifik seperti berjalan jauh ataupun mengangkat benda berat. Rasa pegalnya bisa samar-samar sampai tajam menusuk. Penyebab utama sakit punggung bagian bawah diantaranya postur tubuh tertentu seperti gerakan membungkuk, meliuk atau menjangkau sesuatu yang jauh dan sebagainya. (Waluyo dan Putra, 2010 dalam Winarti dkk, 2015).

Low Back Pain adalah suatu sindroma klinik yang ditandai dengan gejala utama adanya nyeri atau perasaan tidak enak di daerah tulang punggung bawah. *Low Back Pain* sering menjadi kronis, menetap atau kadang berulang kali dengan memerlukan biaya yang hingga dalam penanganannya tidak boleh dipandang sebelah mata (Muheri, 2010). *Low Back Pain* merupakan gangguan musculoskeletal yang paling sering di dalam aktivitas kerja. Pekerja yang bekerja mengangkat dan membawa beban berat setiap hari (misalnya petani) menyebabkan tulang belakangnya akan terus mengalami penekanan sehingga lama kelamaan sikap tubuhnya akan berubah. Perubahan ini terjadi sebagai akibat dari kebiasaan mereka bertumpu saat membawa beban, cara bekerja di dalam waktu lama dengan sikap yang salah (tidak ergonomi), dapat menyebabkan nyeri punggung bawah. Posisi berdiri (petani) yang tidak ergonomi dapat mempengaruhi terjadinya kelainan muskuloskeletal karena saat berdiri lama, otot cenderung bekerja statis, dan menyebabkan elastisitas jaringan berkurang dan tekanan otot meningkat sehingga timbul rasa nyeri di punggung (Pratiwi, 2009).

Low Back Pain dapat menimbulkan derajat keluhan yang beraneka ragam. Derajat keluhan dari sebatas rasa tidak enak atau sampai pada nyeri yang hebat sehingga mengalami kesulitan dalam setiap pergerakan dan membutuhkan istirahat bahkan hingga membutuhkan perawatan. Semua keluhan tersebut berdampak pada gangguan gerak dan *impairment* yang berakibat pada keterbatasan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Setyohadi, 2009).

Low Back Pain umum terjadi, di Inggris sekitar 60-80% orang pernah mengalami nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan salah satu alasan

utama untuk tidak bekerja, dan setiap tahunnya jutaan hari kerja hilang akibat nyeri punggung. Di Inggris dan Amerika Serikat kejadian nyeri punggung terutama nyeri bagian bawah telah mencapai proporsi endemik. Survei yang telah dilakukan melaporkan bahwa 17,3 juta orang di Inggris pernah mengalami nyeri punggung. Dari jumlah ini 1,1 juta orang mengalami kelumpuhan akibat nyeri punggung. (Eleanor Bull dkk dalam Septiawan, 2013).

Low Back Pain sering dijumpai dalam praktek sehari-hari, terutama di negara-negara industri. Diperkirakan 70-85% dari seluruh populasi pernah mengalami episode ini selama hidupnya. Prevalensi tahunannya bervariasi dari 15-45%, dengan *point prevalence* rata-rata 30% (Sadeli dan Tjahjono, 2009). Data epidemiologi mengenai nyeri punggung bawah di Indonesia belum ada, namun diperkirakan 40% penduduk Jawa Tengah berusia diatas 65 tahun pernah menderita nyeri punggung, prevalensi pada laki-laki 18,2% dan pada wanita 13,6%. Insiden berdasarkan kunjungan pasien ke beberapa rumah sakit di Indonesia berkisar antara 3-17% (Sadeli dan Tjahjono, 2009). Sebanyak 85% dari LBP tidak dapat dilakukan diagnosis secara spesifik. Tipe yang seperti ini dapat disebut *Mechanical low back pain*, atau biasa disebut dengan "*Non Spesific Low Back Pain*" (Mujiyanto, 2012).

Dari hasil studi pendahuluan karakteristik Kelompok Tani di Dusun Jurangkuali Desa Sumber Brantas masih menggunakan cara-cara konvensional dalam mengerjakan lahan pertaniannya, antara lain menggunakan cangkul, serta proses menanam dengan cara manual tanpa menggunakan bantuan alat. Selain itu sikap saat pengambilan bibit untuk ditanami sering membungkuk dan tidak ergonomis sehingga menyebabkan

kerja otot berlebihan. Beban kerja yang berbeda dan ditambah aktivitas fisik sehari-hari beresiko cedera dan kelelahan pada petani sayuran.

Fisioterapi bertujuan mengurangi nyeri dan memperbaiki tingkat kemandirian penderita *Low Back Pain*. Fisioterapi berperan penting untuk mengatasi permasalahan yang timbul pada nyeri punggung bawah, sesuai dengan isi Permenkes No. 80 tahun 2013 ayat 2 tentang standar pelayanan fisioterapi di sarana kesehatan. Fisioterapi pada penderita nyeri punggung bawah bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri dan pemeliharaan serta pemulihan lingkup gerak sendi dan kekuatan otot. Fisioterapi juga berguna untuk mencegah atau mengurangi kekambuhan, mengurangi disabilitas seminimal mungkin dan mengembalikan kemampuan fungsional semaksimal mungkin.

Berdasarkan beberapa teori dan riset diatas tentang dampak *Low Back Pain* (LBP) maka perlu dilakukan upaya untuk mengurangi nyeri modalitas fisioterapi yang digunakan yaitu *Myofascial Release*. Intervensi ini adalah sebuah teknik *massage* manual untuk mengulur *fasia* dan melepaskan perlengketan antara *fasia* dan integument, Pemberian *Myofascial Release* dapat melepaskan *adhesion* atau perlengketan pada *fasia* dan mengurangi nyeri dengan *gate control theory*, memulihkan kualitas cairan pelumas dari jaringan *fasia*, mobilitas jaringan dan fungsi normal sendi (Riggs dan Grant, 2009 dalam Aden, 2014). Juan Francisco dkk (2017) menyebutkan bahwa *Myofascial Release* dapat menurunkan dan efektif digunakan untuk nyeri kronis *Low Back Pain*.

Myofascial Release difokuskan pada jaringan lunak yaitu *fascia* dan otot, berperan untuk memberikan regangan atau elongasi pada struktur otot

dan *fascia* dengan tujuan yaitu untuk mengembalikan kualitas cairan atau pelumasan pada jaringan *fascia*, mobilitas jaringan *fascia* dan otot, dan fungsi sendi normal (Riggs dan Grant, 2009). *Myofascial release* dapat digunakan untuk mengurangi nyeri *muskuloskeletal* karena adanya teori yang dapat menjelaskan hal tersebut. Teori yang dimaksud yaitu *gate control theory*, *interpersonal attention*, *parasympathetic* respon pada saraf otonom, dan pelepasan *serotonin* (Werenski, 2011).

Berdasarkan kondisi tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Myofascial Release* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Low Back Pain* Pada Kelompok Tani Anjasmoro Dusun Jurangkuali Desa Sumber Brantas Batu Malang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dibahas diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini apakah ada pengaruh Intervensi *Myofascial Release* terhadap penurunan intensitas nyeri *Low Back Pain* Pada Kelompok Tani Anjasmoro Dusun Jurangkuali Desa Sumber Brantas Batu Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Sesuai dengan masalah yang hendak dipecahkan dalam penelitian ini, maka tujuan umum penelitian ini ialah untuk menjelaskan pengaruh *Myofascial Release* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Low Back Pain* Pada Kelompok Tani Anjasmoro Dusun Jurangkuali Desa Sumber Brantas Batu Malang.

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi intensitas nyeri *Low Back Pain* pada Kelompok Tani Anjasgoro Dusun Jurangkuali Desa Sumber Brantas Batu Malang sebelum diberikan intervensi *Myofascial Release*.
2. Mengidentifikasi intensitas nyeri *Low Back Pain* Pada Kelompok Tani Anjasgoro Dusun Jurangkuali Desa Sumber Brantas Batu Malang sesudah diberikan intervensi *Myofascial Release*.
3. Menganalisis pengaruh *Myofascial Release* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Low Back Pain* Pada Kelompok Tani Anjasgoro Dusun Jurangkuali Desa Sumber Brantas Batu Malang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian tentang Pengaruh *Myofascial Release* Terhadap Penurunan intensitas Nyeri *Low Back Pain* ini dapat bermanfaat untuk :

1. Pelayanan Fisioterapi

Penelitian ini menjadi referensi atau acuan dalam meningkatkan pelayanan fisioterapi terutama terhadap penatalaksanaan nyeri *Low Back Pain* pada pelayanan klinik maupun komunitas.

2. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi ilmu dan sumber informasi terkait intervensi *Myofascial Release* Terhadap Penurunan intensitas Nyeri *Low Back Pain*.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dalam konteks keilmuan dan metodologi penelitian serta memberikan pengalaman yang berharga untuk melakukan penelitian.

E. Keaslian Penelitian

Dibawah ini merupakan tabel keaslian dari beberapa penelitian sebelumnya yang meneliti tentang *Myofascial Release*

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Tahun penelitian	Varibel penelitian	Hasil penelitian
1	Effectiveness of myofascial Release Technique in Management of Patients with Chronic Low Back Pain	Marzouk A. Ellythy	2011 Cairo	Variabel Bebas : myofascial Release Technique Variabel terikat : <i>Low Back Pain</i>	Ada pengaruh pemberian myofascial Release terhadap nyeri kronis punggung bawah.
2	Pengaruh Pemberian <i>Myofascial Release</i> Dan Mc Kenzie Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Low Back Pain Mekanik Di Rsud Cilacap	Aditya Angga Husada	2016 Surakarta	Variabel bebas : - <i>Myofascial Release</i> - <i>Mc Kenzie</i> Variabel terikat : -nyeri <i>Low Back Pain</i> mekanik	<i>Myofascial Release</i> dan <i>Mc Kenzie exercise</i> sama-sama berpengaruh dalam menurunkan nyeri pada LBP mekanik dan keduanya sama baiknya atau tidak ada perbedaan dalam menurunkan nyeri pada LBP mekanik.
3	Perbandingan <i>Myofascial Release Technique</i> Dengan <i>Contract Relax Stretching</i> Terhadap Penurunan Nyeri Pada Sindrom <i>Myofascial Otot Upper Trapezius</i>	Witri Okta Maruli	2014 Bali	Variabel bebas : - <i>Myofascial Release</i> - <i>Contract Relax Stretching</i> Variabel terikat : -nyeri Sindrom <i>Myofascial Otot Upper Trapezius</i>	<i>myofascial release technique</i> sama baik dengan <i>contract relax stretching</i> untuk menurunkan nyeri pada sindrom <i>myofascial otot upper trapezius</i> .
4	Effects of Myofascial Release in Nonspecific Chronic Low Back Pain	Juan Francisco MD, PhD	2017 Spanyol	Variabel bebas : - <i>Myofascial Release</i> Variabel terikat: - nyeri - <i>disability</i>	Ada pengaruh <i>Myofascial Release</i> pada kasus kronis <i>Low Back Pain</i> .